

# Tai Chi

Meditation in Bewegung und Stille

*"Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller,  
gelassen wie ein Weiser durch Tai Chi".*

Entdecke die eindrucksvolle Bewegungskunst der alten Meister, welche die *Prinzipien von Yin und Yang, Ruhe und Kraft miteinander vereint haben!*

Langsam fließende Bewegungen lassen dich Eins werden!

In 8 Wochen erlernst du mit mir gemeinsam 20 Tai Chi Bewegungen aus der traditionellen Langform der Yang Familie. Bewegungen in Stille zur Harmonisierung deines körperlichen und geistigen Wohlbefindens!

Weitere Inhalte des Kurses:

Tai Chi aus philosophischer Sicht, Taoismus, Tai Chi als innere wie äußere Bewegungs- (Kampf) kunst - mentale wie körperliche Ansätze der Selbstverteidigung, Partnerübungen, geführte Worte der Entspannung zum Ausklang der Kursstunden.

**Kurs Herbst 2019**

**10. Oktober bis 28. November**

**(Für Anfänger wie Fortgeschrittene)**

**Haus 33, Hofwiese 33, 2860 Kirchsschlag**

Kurs Beitrag für 8 Wochen Kurs: 88€ pro Person

**Information und Anmeldung:**

**Peter Reidinger**

**+43 664 22 23 0 23**

**[info@lebens-kraft.net](mailto:info@lebens-kraft.net)**

**[www.lebens-kraft.net](http://www.lebens-kraft.net)**